

オリジナルプログラム

オリジナル会員になると、どの種目にも、何回でも、参加できるプログラムです。

リフレッシュ健康体操



月曜日 午前
水元学び交流館レクホール

マクラメ編み教室



月曜日 午後
水元総スポ 会議室

バドミントン



月曜日 夜間
葛美中学校体育館

ナイター硬式テニス



月曜日 夜間
水元総スポ公園テニスコート

気功



火曜日 午前
水元学び交流館レクホール

健康吹矢



火曜日 午後
水元総スポ 会議室

バウンドテニス



水曜日 午後
水元学び交流館レクホール

茶道お点前教室



水曜日 午後
水元学び交流館和室

ラケットテニス



木曜日 夜間
花の木小学校体育館

健康ヨガ



木曜日 夜間
水元総スポ フィットネススタジオ

現代俳画(水墨画)教室



土曜日 午後
水元総スポ 会議室

カローリング



土曜日 午後
飯塚小学校体育館

みんなつながる元気なオール水元

かつしか地域スポーツクラブ 10のねらい

- | | |
|------------------|------------|
| 1 スポーツ実施率の向上 | 6 地域教育力の向上 |
| 2 健康と体力レベルの向上 | 7 積極的な社会参加 |
| 3 参加者に応じた指導と一貫指導 | 8 情報の発信拠点 |
| 4 高齢者の生きがいづくり | 9 地域交流の場 |
| 5 親子や家族・世代間の交流 | 10 地域の活性化 |

特色・・・自主運営・多様目・多世代・多様性

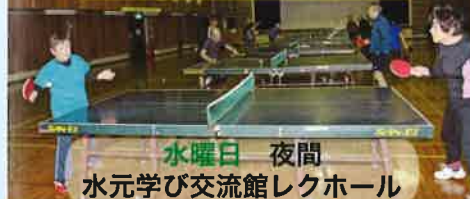
身近な場所で、いつでも、だれでも、いつまでも、自分の好むスタイルで、スポーツや文化・芸術活動に親しむことができる！・・・ そんな環境づくりが必要だよ！

スポーツ太鼓



火曜日 夜間
水元学び交流館視聴覚室

楽しい卓球



水曜日 夜間
水元学び交流館レクホール

練功



木曜日 午前
水元総スポ 会議室

押し花教室



木曜日 午前
水元総スポ 会議室

フォークダンス



木曜日 午後
水元総スポ フィットネススタジオ

スポーツ(健康)ダーツ



金曜日 午後
水元総スポ 会議室

ノルディックウォーキング



土曜日・日曜日 午前
水元周辺コース

スナッグゴルフ



土曜日 午前・日曜日 午後
水元小学校校庭(雨天中止)

アドバンスプログラム

プログラムごとに参加費を設定
(事前申込み・定員制)



トランポリンスクール

ジュニアIコース
ジュニアIIコース
キッズファミリーコース
大人(高校生以上)コース
オールミズモト
トランポリンクラブ(通年)

月・金曜日 午後
水元総スポ サブアリーナ

書道教室

金曜日 午前9時30分
～11時00分

水元総スポ
地域交流ホールA



パワーヨガ教室

土曜日 午前9時50分
～10時50分

水元総スポ
第1,2会議室



フラダンス教室

金曜日 午後4時30分
～6時30分

水元総スポ
第2武道場



「はじめてジャズダンス」教室

楽しいジャズダンスで
リフレッシュ
(お子様預り制度あり)
一般女性

火曜日 午前10時20分～11時50分

水元学び交流館 第2・3集会室



元気体操教室

楽しく、
元気に基礎体力づくり

小学1・2・3年生

水曜日 午後4時30分～5時30分

水元総スポ サブアリーナ



オール水元スポーツクラブとは…??

スポーツを通じた「健康づくり、仲間づくり、活力づくり!」を理念に、だれもが身近な場所で、いつでも、自分の好むスタイルで、いつまでもスポーツに親しむことができる環境づくりに取り組み、「みんなつながる元気なオール水元」の創造を目指しています。

クラブの運営形態は…??

地域のみなさんより会員を集い、会費を原資に自主運営で活動していくスポーツクラブです。月々の会費で、オリジナルプログラムどれでも参加できますのでふるってご入会ください!!

地域交流イベントのご案内

- ☆ 都民参加事業
- ☆ シニア振興事業

夏休み特別企画

- ① 体操教室
- ② 陸上教室
- ③ ジュニア硬式テニス教室

クラブ会員 募集中

まずはビジター参加で体験してください!!
詳しくはクラブハウスまたはクラブスタッフに
遠慮なくお問い合わせください。

地域の仲間募集!!

あなたの特技をクラブで活かしませんか。
どんな特技でもOK。
スポーツはもちろん、文化系、昔遊び等々…